

# APPRENTISSAGE À LA GESTION DU STRESS

Miljkovic Kristel

Sophrologue  
Consultante qualité de vie au travail

Vous êtes stressé, angoissé?

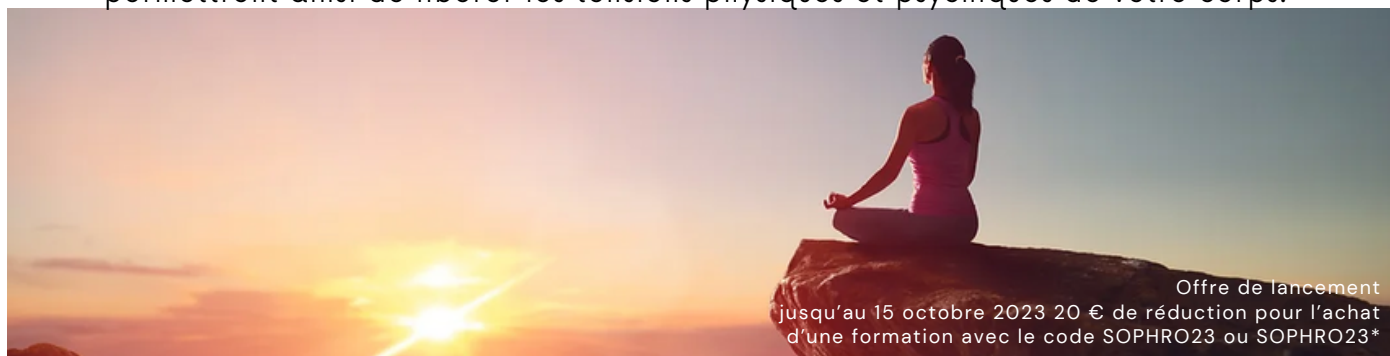
**Vous cherchez une méthode pour apprendre facilement à gérer le stress dans votre vie.**

Ce programme d'un mois vous accompagne au quotidien avec des supports théoriques et des exercices pratiques sous format audios et vidéos pour faciliter l'apprentissage de la gestion du stress par la sophrologie.

Des supports théoriques vous permettront de comprendre **les mécanismes du stress**, le **rôle de la respiration et ses bienfaits** sur l'ensemble du corps.

Mieux comprendre afin de mieux agir et apprivoiser en toute sérénité votre stress au quotidien.

Des exercices pratiques de respiration ainsi que des techniques de relaxations dynamiques vous permettront ainsi de libérer les tensions physiques et psychiques de votre corps.



Offre de lancement  
jusqu'au 15 octobre 2023 20 € de réduction pour l'achat  
d'une formation avec le code SOPHRO23 ou SOPHRO23\*

## FORMULE AUTONOMIE

APPRENTISSAGE  
DE LA GESTION DU  
STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ  
ON LINE - Niveau 1

119€

## FORMULE AVEC SUIVI

APPRENTISSAGE  
DE LA GESTION DU  
STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ  
ON LINE - Niveau 1 + SUIVI

149€

## SUIVI DE FORMATION

SUIVI DE FORMATION  
PERSONNALISÉ POUR  
VOUS ACCOMPAGNER  
ONLINE -30 MIN

30€

- 9 supports téléchargeables inclus -  

Niveau 1 - on line  
Niveau 2 et 3 bientôt disponible



MILJKOVIC KRISTEL - SOPHROLOGUE  
Cabinet RENAISSANCE 39/41 rue Marcelin Berthelot 93700 DRANCY  
www.so-phrocare.com - 07.68.63.74.87